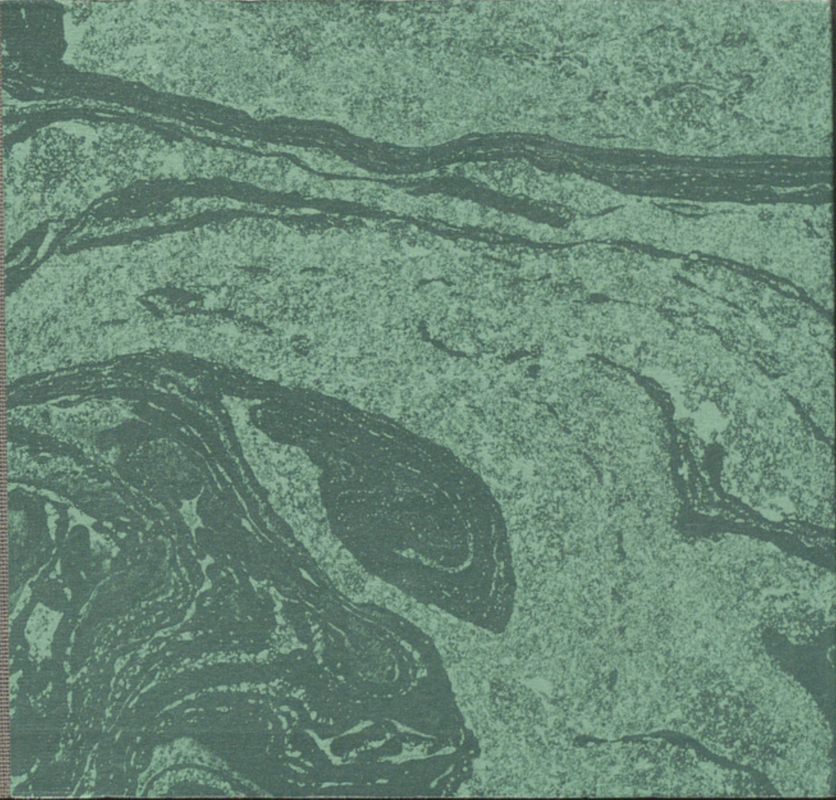
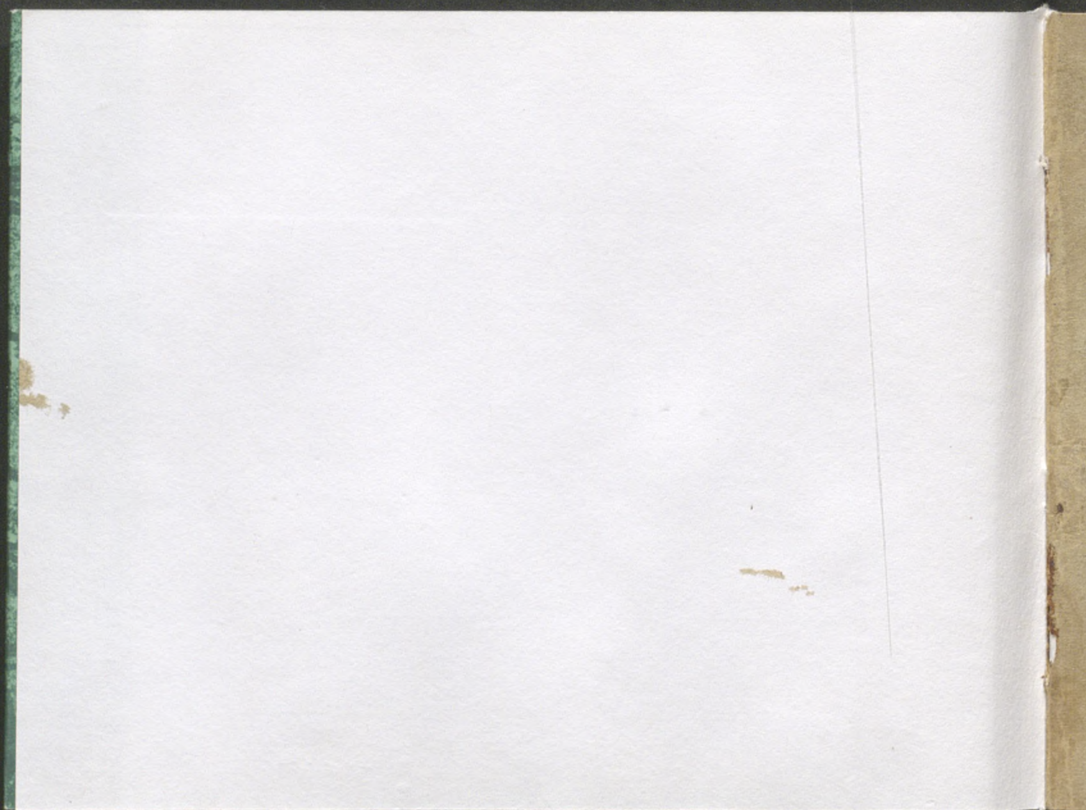






Historja ruchu jarskiego w Polsce.

Napisał

J. Jastrzębowski.

(Odbitka z miesięcznika „Jarskie Życie“).



BERLIN 1912.

NAKŁAD WYDAWNICTWA „HYGIEIA“

Czarnowski, Berlin N., Weissenburgerstr. 27.

Cena 20 fen. = 25 hal. = 10 kop.



I.

Jak rozumieć należy wyraz „Jarstwo“?

»Życie — to nieskończona walka
o coraz jaśniejsze wschody SŁOŃCA,
o JUTRO coraz promienniejsze.

Jan Hempel.

Nerwowe czasy dzisiejsze pozwalają nam tylko na nader powierzchowne wydawanie sądów o ludziach i rzeczach. To samo się odnosi także jednak i do spraw t. zw. »językowych«. I, jakkolwiek np., mówiąc o »wschodzie« lub »zachodzie« słońca, dobrze rozumiemy, że czynimy tu jedynie ustępstwo dla t. zw. tradycyj, oznaczając starymi wyrazami zupełnie NOWE MYŚLI, to mimoto zapominamy zupełnie o tej »dyplomacji

językowej«, skoro rzecz tyczy się spraw, mających na oku gruntowną REFORMĘ SPOŁECZNĄ! Tym się też da wytłumaczyć jedynie ta smutna okoliczność, że »inteligencja« nasza miesza np. prawie zawsze wyraz »Jarstwo«, oznaczający błogość, czerstwość, krzepkość, świeżość i t. p., z rzeczownikiem »jarzyna«, uważaną zazwyczaj, jako »dodatek do mięsa«.... A skutki tęgo powierzchownego naszego sądu są zaprawdę fatalne dla postępu etycznego, który żadną miarą obejść się nie może bez propagowania JARSKIEGO ŻYCIA, będącego tylko pierwszym stopniem do ŻYCIA NOWEGO, godnego XX-go wieku! *) Mieszając zaś wyrazy tak sobie zbli-

---

*) Sprawę tę doskonale wyjaśnił *Tołstoj* w swej genjalnej przedmowie do „Etyki djety“ (*„The Ethics of Diet“) Williamsa Howarda.* Przedmowa ta została wydana w spolszczeniu nakładem redakcji *„Przewodnika Zdrowia“* p. t.: „Pierwszy stopień czyli wstrzemięźliwość, jako pracnota oraz podstawa ludzkiej do-

żone, jak »jarstwo« i »jarzyna«, wykazujemy zaraz swój brak chęci do pogłębiania przedmiotu, oraz pewną nieznajomość języka ojczystego, który przez wyraz »jary« oznacza człowieka młodzieńczo-silnego; a powtóre, uważając pokarmy »jarzynowe« za małowartościowe pod względem odżywczym dla człowieka, chcemy gwałtem przeczyć rzeczom, zupełnie naukowo już rozstrzygniętym. **) Prawda, że już dosyć dawno *Dr. Lahmann* wykazał naukowo, że owoce z jednej strony, a rośliny cebulkowate, jarzyny korzeniowe i zielone

skonałości" (Cena 75 fen.). W nader jaskrawy sposób maluje tu *Tołstoj* okropności, jakich był sam świadkiem w rosyjskich rzeźniach (wcale niegorszych od innych w Europie!) i z tego względu broszura ta winna jaknajwięcej być czytaną i rozpowszechnianą w obozach jaroszy, chcących uwolnić ludzkość od obowiązkowego zabójstwa, zawsze tak bardzo wstrętnego dla ludzi moralnych.

**) By krytyków „JARSKIEGO ŻYCIA" zaraz na wstępie prze-

liściaste z drugiej strony są dla nas głównymi dostawcami t. zw. soli odżywczych, bez których organizm nasz żadną miarą normalnie rozwijać się nie może; no ale, idąc utartą drogą »rozumowania naprędce«, nie domyślamy się, że tak pospolity wyraz, jak np. »jarstwo«, oznacza rzecz pierwszorzędnej wagi, bo jedyny i najłatwiejszy sposób ODRODZENIA NARODÓW, t. zw. kulturalnych, które zapomniały, że KULTURA PRAWDZIWA NIE POGARDZA PRAWAMI PRZYRODY, ALE STARA SIĘ JE

---

konać o tym, jak już silne podstawy naukowe i etyczne ma za sobą dziś jarstwo czyli wegetarjanizm, przytaczamy tu poniżej w spolszczeniu ustęp z artykułu p. t. „*Vegetarismus*“, znajdującego się — na wielkie umartwienie mięsożerców — w tak epokowym i uczonym dziele, za jakie uważać należy „Wielką encyklopedję Meyera“ „*Meyers grosses Konversations-Lexikon*“), 6-te Auflage, XX Band, pag. 3). Oto, co tu czytamy: „Jarstwo (*wegetarjanizm* z łac. *vegetus* — zdrowy, wesoły, hoży, ochoczy) jest to światopogląd, mający na

WYZYSKAĆ PRAKTYCZNIE DLA SIEBIE! Zapominamy też, że łaciński wyraz „*vegetarius*“=jarosz pochodzi od *vegetus*, co po polsku znaczy zupełnie to samo, co prastary wyraz polski jary, rześki, krzepki, hoży, młodzieńczy.... I godzi się tu zawołać z *Rajmundem Jankowskim:*

„Bracie! znasz swojskie przysłowie:
„Dawniej polak, chociaż stary,
„Tęgi w czynach, głośny w mowie
„Krzepki, żwawy, czerstwy, jary?!“

---

celu dostarczyć zdrowie ciała i ducha, a przez to pełnię rozkoszy życiowej, nie szkodząc sobie zarazem przez złe przyzwyczajenia i używki, oraz nie biorąc na siebie win pod względem moralności smutnych bardzo. Jarosz znajduje swą rozkosz życiową w możliwie ścisłej i czystej łączności z przyrodą i z jej prawami, i z tego względu *Ed. Baltzer* dał jarstwu następującą definicję, jaka się stała niejako „kanonem“: „Jarstwo jest to świadome wypełnianie naszych warunków życiowych“.

Wywód łacińskiego wyrazu *vegetarius*“=jarosz od łac. „*vegetabilis*“=roślinny, jak to wykazał niedawno zmarły filolog angielski prof. *Mayor*, jest błędnym. A uzębienie człowieka niezbicie też dowodzi, że jest on przedewszystkim istotą owocożerną. Przyrodnicy tej miary, co *Linné* i *Cuvier*, dawno już na to przecież zwracali uwagę, a prof. *Rubner*, nie będąc zupełnie jaroszem, przyznał, że »także bez jedzenia mięsa« można być zdolnym do największych wysiłków sportowych! Podobnież *Virchow*, którego nikt

---

„To, co zwierzę i roślina bezwiednie wypełniają, chce jarosz w pełnej swej świadomości stosować do siebie i do swego prowadzenia się w życiu, korzystając całkowicie z dobrodziejstw kultury, a starannie unikając zwyrodnienia takowej. Do używek nietylko zupełnie zbytecznych, lecz i bezpośrednio szkodliwych zaliczają jarosze w pierwszym rzędzie wszystkie pokarmy mięsne. Z tego też powodu unikanie spożywania mięsa stało się dla nich cechą zewnętrzną, co było przyczyną, że niewtajemniczeni sądzili długo,

nie posądzi o niezwykłą sympatję dla jarstwa, dawno już orzekł, że *„das Fleisch ist kein so unentbehrliches Nahrungsmittel, wie man es jetzt so häufig ansieht“* (»mięso nie jest bynajmniej tak bardzo koniecznym środkiem odżywczym, jak to obecnie często sądzą«). Oczywiście, najlepiej rozstrzygnął tę sprawę *Dr. med. Rich. Nagel*, który śmiało orzekł, że w przyrodzie »pokarm mięsny jest przeznaczony tylko dla drapieżnych zwierząt, ale nie dla ludzi!«

---

jakoby powstrzymywanie się od mięsa było jedynym dążeniem jaroszy. Jarosz zarzucił spożywanie mięsa, ale nietylko ze względów hygienicznych, lecz także z moralnych, estetycznych i ekonomicznych. Ponieważ zaś względy „niehygieniczne“ prawie nigdy przez przeciwników atakowane nie bywają, toczy się spór o uprawnienie jarstwa prawie wyłącznie między jaroszami z jednej strony i lekarzami z drugiej strony, którzy hygieniczne przepisy „jarskie“, co do niespożywania mięsa, często ze

Nadszedł więc już chyba czas wielki, byśmy zrozumieli, że ten wyśmiewany i pogardzany staropolski wyraz »jarstwo« oznacza naprawdę coś dla nas bardzo ważnego, oraz jest wykładnikiem tego, co jest nie mniej obszerne i tajemnicze, jak np. pojęcie »życie«, jakie dopiero w znaczeniu »JARSKIEGO ŻYCIA« nabiera cech, zasługujących na rozstrząsania filozoficzne o pokroju społecznym. Szczerze bowiem mówiąc, wyznać należy każdemu z nas, że t. zw. »życie etyczne« człowieka uczciwego powinno być jarskim już z tego tylko powodu, że wszystkie stworzenia mięso- i wszystkożerne stoją na dra-

---

względów antropo- i fizjologicznych obalić pragną *(Virchow, Ludwig Funke, Hüppe, Ewald, Ebstein),* ale i częściowo poważają *(Albu, Caspari),* lub nawet, jako główny czynnik leczniczy uznają (djetetyczna szkoła lekarska: *v. Leyden, Goldscheider, Schweninger, Niemeyer, Nothnagel, v. Noorden, Haig, Alcott, Reich, Böhm, Klemke, Ziegelroth, Kleinschrod).* Używanie alkoholu i wszystkich narkotyków,

binie rozwojowej dużo niżej, niż t. zw. trawożerne! Pora więc jest już zrozumieć, że t. zw. zwierzęta drapieżne są niejako pasożytami, do jakich należeć przecież człowiek »kulturalny« chyba nie powinien!

Że »człowiek prawdziwie wolny — według wszelkiego prawdopodobieństwa — mięsożercą być przestanie«, na to zaczyna się teraz zgadzać nawet wielu szczerych mięsożerców; ale, niestety, nie mają oni chęci coś ofiarować ze swych »przyzwyczajeń« mięsożerczych i, oczywiście, nie stają się ani ludźmi »prawdziwie wolnymi«, ani jaroszami... Czy postępują rozsądnie niech sami sobie na to odpowiedzą, gdyż głównym celem

---

środki apteczne, szczepienie, wiwisekcja — są przez jaroszy bojkotowane, a propagowane: reforma gruntowa, ogrody-miasta, stowarzyszenia współdzielcze (o ile w swych „osadach“ unikać będą niehygienicznych i niemoralnych wielkomiejskich zbytków oraz umożliwiać rozumne i zdrowe życie wiejskie i szerzyć owocarstwo).“

tej broszurki jest ułatwić ludziom dobrej woli wejście na stromą drogę WYZWOLENIA. Przyroda, jak by umyślnie, nie uczyniła człowieka istotą drapieżną, a dopiero uczynił on to sam; czy z konieczności lub z głupiej pychy — mniejsza o to, ale faktem jest, że w roli »drapieżcy« mu występować wcale nie przystoi; chyba — że pragnie znowu być ludożercą! Ale, jakże śmiesznie wyglądają nasze dotychczasowe poglądy na sprawę »mięsnego« odżywiania się, skoro właśnie na drugiej półkuli uczony *Dr. Horacy Fletcher* teraz całemu światu obwieszcza, że człowiek jest najzdrowszym i najsilniejszym tylko wtedy, skoro dziennie zjada chleba najwyżej za 23 fenigów, stawiając tylko(!) za warunek, by chleb ten był należycie przeżutym? A u nas w Europie duńczyk, *Dr. Hindhede,* czy także bez przyczyny wykazuje nam, jak okropny błąd i szkodę popeł-

niamy wobec DOBRA NARODOWEGO, »każąc bydłu pożerać produkta ziemi, by później zjadać to bydło«, by »ludzkie« ciało budować z ciała »bydlęcego«, jakby mówić należało?!

Nikt jednak tak »krótko i węzłowato« nie objaśnił nas, co mamy rozumieć w XX-ym wieku przez wyraz »jarstwo«, jak genjalny autor »Kazań Polskich«, gdy w artykule wstępnym lubelskiego »Kurjera« z 22/VIII 1908 pisze, co następuje:

»Jarosz właśnie poto nie jada mięsa, aby **pełniej** i **swobodniej** żyć! A wraz z usunięciem mięsa ginie pociąg i do innych trucizn, a przedewszystkim do alkoholu i kawy. Alkohol, który jest gwałtownie pożądany przy mięsnym obiedzie, zupełnie wstrętnym jest dla jarosza. Jarosz, nie jadając mięsa, poddaje się tylko naturalnemu, ludzkiemu popędowi i pozwala rozwinąć się swemu

wstrętowi do mięsa, temu wstrętowi, który od dziecka starannie tępić się staramy«...

»Naturalny ludzki wstręt do mięsa tem się jeszcze wyraża, że dla każdego z nas mięso w jatkach, jak i same jatki, są czymś ohydnym, na co bez obrzydliwości patrzeć nie można. Trzeba wszystkich wymysłów »sztuki kucharskiej«, aby stłumić tę wrodzoną człowiekowi odrazę do odżywiania się trupami zwierząt! A liczni przecie są ludzie, którzy całkiem nie mogą jeść mięsa, jeśli sami mają je przyrządzać«...

»Z wegetarjanizmem — czyli szerzej — JARSTWEM łączy się dążenie *etyczne* do ODRODZENIA CAŁEGO CZŁOWIEKA, do uwolnienia go od dusznych miazmatów, od ubocznych produktów, tak licznych przy dzisiejszym sposobie wytwarzania KULTURY. Z ruchem jarskim łączy się u-

wolnienie człowieka od miast, zbliżenie go z PRZYRODĄ«.

»Jarstwo w szerszym zakresie prowadzi do odczucia swojej jedności z NATURĄ, do wspaniałego, WSZECHŚWIAT CAŁY OBEJMUJĄCEGO BRATERSTWA, tego »braterstwa«, które gwałci każdy mięsożerca, mordując codziennie (lub zmuszając innych, aby mordowali!) zwierzęta, tych braci prawdziwych człowieka *), aby trupami ich podniecić swoje zwyrodniałe nerwy... Człowiek, jedząc zwierzęta, jest niemal ludożercą! Widzę, jak niejeden z czytelników oburza się tym ostatnim moim powiedzeniem... Pomimo

---

*) Godnym uwagi, że, gdy *św. Franciszek z Assyżu* uważał zwierzęta za „młodszych“ swych braci, to poeta niemiecki *Lessing* uważał je za „starszych braci“.

to — nie cofam go!, a — zamiast uzasadniać je — powiem tylko: spróbujcie przez rok jeden nie jeść mięsa, a sami nazwiecie ludożercą każdego, mięso spożywającego; i dziwnym się wam zdawać będzie, jak mogliście tak długo odżywiać się mięsem i nie czuć wstrętu do tegoż! KTO RAZ ROZSTANIE SIĘ Z MIĘSEM, ZAPRAWDĘ, TEN JUŻ DO NIEGO NIE POWRÓCI! Z początku jest to nieco trudno, tak samo, jak trudno pijakowi rozstać się z wódką; potym jednak, gdy zdolność do pracy umysłowej i muskularnej znakomicie wzrośnie, zmieni się i całe usposobienie, a nawet światopogląd: człowiek staje się pogodny, wesoły, przyjazny, jasnym okiem świat cały obejmujący«.

Wobec więc powyższego, przyznać każdy musi, że DROGĄ DO NOWEGO ŻYCIA JEST TYLKO JAR-

STWO, i że słuszność miał uczony *W. Horselle*, gdy pisał: »wegetarjanizm nadaje się najlepiej ze wszystkich systemów społecznych do podniesienia proletarjatu«.



II.

Historja ruchu „jarskiego“ w Polsce.

Już przed 70-ciu laty pojawia się u anglików wyraz *„vegetarian“*, oznaczający jarosza. Przed stu laty angielka *Brothetan* wydała pierwszą w Europie »jarską kuchnię« p. t. *„A new system of vegetable cookery“ („Nowy sposób roślinnej kuchni“)*. Ale wtedy już wkradł się tu duży błąd! Wyrazowi łacińskiemu *„vegetarius“* = jarosz, jary, hoży, krzepki (a według *Linde'go* znaczy on to samo, co jasny, żywy lub wiosenny — młodzieńczy) dano mylnie to samo znaczenie, co łacińskiemu wyrazowi *„vegetabilis“*, który po polsku znaczy *„roślinny“*. Jak wykazał

c.d. s. 17

bowiem filolog *Mayor*, między tymi obu wyrazami, *„vegetarius”* i *„vegetabilis”*, jest olbrzymia różnica, gdyż łaciński wyraz *„vegetarius”* pochodzi od *„vegeo”*=pędzę, rosnę, a *„vegetabilis”* od *„vegeto”*=ożywiam.

Staropolski więc wyraz »jarstwo« musi oznaczać także coś innego, niż zwyczajne propagowanie djety roślinnej!

I tak jest w istocie.

Przez »jarstwo« rozumieć należy wszystko to, co czyni człowieka jarym, krzepkim, mocnym, hożym, pogodnym, wesołym.

A ponieważ ludzi *„jarych”* (starych, ale jarych!) nigdy w starodawnej Polsce nie brakowało, więc długo nie odczuwano u nas potrzeby mówienia o jakimś tam »jarstwie«. Dopiero, kiedy z t. zw. »kulturą« zachodnią germańsko-rzymską, która powyrzucała z gontyn praszczurów naszych »pogodne, jak

letni wschód słońca bogi«, a zaraziła nas swą wielkomiejską zgnilizną, okazała się gwałtowna potrzeba nietylko mówić o »jarstwie«, ale otwarcie i jawnie „apostołować *jarstwo*”...

Rzecz nie do uwierzenia! Wnukom »jarych« dziadów należało objaśniać, co to znaczy »JARSKIE«, prawdziwie WOLNE POLSKIE ŻYCIE... Oto jak nizko upadli potomkowie Jagiełłów, Batorych i Sobieskich, naśladując w obżarstwie i opilstwie »kulturalnych« krzyżaków! A smutnym już jest bardzo, że teraz, podczas tryumfu pary, elektryczności i aeroplanów, po całej Europie czuć się daje nadzwyczajna tęsknota za dawnym WOLNYM JARSKIM ŻYCIEM, gdyż to dowodzi, że NOWOCZESNA KULTURA nie zadawalnia człowieka. Wzbogaciła go ona, co prawda, przez swą szaloną technikę, bo dała mu w ręce możność żyć wygodnie z pracy cudzej, bez osobistej pracy fizycznej, jarej, na łonie Przyrody! I dlategoto

znieprawiła ona zupełnie dawnego »jarego« — wolnego człowieka, czyniąc go jedynie małoznacznym kółeczkiem obecnej kultury kapitalistyczno-militarnej.... Ludzie więc szczersi, widząc, że ludzkość stoi nad przepaścią fałszywej »kultury«, podjęli ciężkie dzieło ODRODZENIA jej za pomocą propagowania dawnej prostoty obyczajów rycerzy »jarych«.

Oczywiście, u nas w Polsce należało zacząć głosić starodawne jare «cnoty piastowe«, oraz przypomnieć nam, że »jasnym, pogodnym, wolnym i serdecznym« prądem *ideowym* Ludzkości był **jedynie** aryjsko-słowiański — ze swym harmonijnym JARSKIM ŻYCIEM...

Skoro już ostatnie badania przyrodnicze wykazały, że człowiek nie jest stworzeniem ani mięso-, ani wszystko-, ale owoco-jedzącym, czyli, że jest t. zw. *frugiworem*, więc, chcąc wieść WOLNE JARSKIE ŻYCIE, należy się odżywiać w pierw-

szym rzędzie owocami i zbożami, a nie przeważnie »jarzynami«, jak wielu dotąd błędnie mniema! Jużci, »jarzyny« na parze gotowane (z nich po ugotowaniu nie odlewa się wody z solami odżywczymi, w jakiej się one gotowały, jak to się poleca w »NOWEJ JARSKIEJ KUCHNI ILUSTROWANEJ«*)) są nadzwyczaj pożądane dla swych własności alkalicznych, ale nie odgrywają zupełnie tak ważnej roli, jak to im nawet i dziś jeszcze niektórzy mniej postępowi jarosze przypisują.

Nowoczesne więc JARSTWO OWOCOWE z dawnym »roślinnym« nie ma wiele cech wspólnych, zwłaszcza, skoro się ono domaga od swych wyznawców także i dostojnego JARSKIEGO ŻYCIA!

Chcąc jednak dać nieco dokładniejszy obraz ruchu »jar-

*) Książka ta znajduje się pod prasą. Cena jej w przedpłacie wynosi tylko 1,75 M. = 2 kor. = 1 rb.

skiego« w Polsce, gdzie początkowo mieszano naiwnie »jarstwo« z kościelnym »postem«, należy zatrzymać się chwilę dłuższą, dla omówienia działalności jarskiej ludzi--apostołów tego typu, jak np. *Moes-Oskragiełło.*

Zaznaczyć też zaraz trzeba, że o dużo wcześniej głoszono u nas teorję jarstwa, nim powstało praktyczne zastosowanie tegoż w t. zw. »kuchniach jarskich«. Bo oto np. pierwsza redakcja »Przewodnika Zdrowia« zaczęła podawać w swym piśmie (począwszy od 1895 r.) praktyczne rady i wskazówki »jarskie«, a już w 1897 r. wydała rozprawkę p. t. **„Jarstwo podstawą nowego życia“** (według *prof. Förstera* i *dra Drzewieckiego),* a dopiero w 1898 r. ogłosiła drukiem swą pierwszą »JARSKĄ KUCHNIĘ«! W cztery lat potym pani *Romualda Tarnawska* napisała swą *„Kuchnię jarską“ (Lwów 1901).*

Oczywiście, na osobliwe nasze uznanie zasługuje wyżej już wspomniany *Moes-Oskragiełło*, który jeszcze w 1888 r. w swej nadzwyczaj ciekawej książce p. t. »Przyrodzone pokarmy człowieka« aż na 46-ciu stronach podaje bardzo dokładne przepisy pieczenia »jarskiego« razowego i owocowego chleba, przyrządzania jarskich zup, kompotów i t. p.! *)

Zapewne, jest to winą naszych »przepracowanych« zazwyczaj gospodyń, że dotąd tak bardzo mało dbały o bliższe zaznajomienie się z »jarską kuchnią«, bo gdyby tego szczerze pragnęły, to dawno już mogłyby były u nas powstać jakieś »KURSA JARSKIE«, jak to jest już gdzieindziej, na których

---

*) Cenna ta praca została niedawno przełożoną przez współpracownika *„Wegetarj. Obozr.,“ J. O. Jakubowskiego,* na język rosyjski.

specjaliści praktycznie by je uczyli, jak mogą bardzo smaczne a tanie przyrządzać potrawy bez mięsa.*) Niechże na przyszłość będzie u nas lepiej, a nasze czułe polki, które wzdrygają się na samą myśl jakiegoś »zabójstwa«, (więc np. własnoręcznego zarżnięcia kurczaka), pamiętać winny, że maluczkim dają bardzo zły przykład, skoro każą im dla siebie — a więc dla rozkoszy swego podniebienia — »zabijać stworzenia boże«...

Z praktyką »jarstwa« nie stoimy więc dotąd wcale świetnie, ale zato nad teorją, pracowano u nas sumiennie jeszcze przed 30 laty, a dlaczego bez dodatniego wyniku, to łatwo

---

*) W ostatnich czasach wydała redakcja „Przewodnika Zdrowia“ już w drugim wydaniu swój „Ilustrowany mały kucharz jarski“, do ktorego cenną przedmowę napisał był jeszcze dr. *J. Drzewiecki*, oraz „Rajstwo czyli błogość odżywiania się surowymi pokarmami“.

sobie wytłumaczyć... Nie wińmy nikogo prócz siebie samych, upatrujmy winę w naszym nieuctwie — przeważnie w dziedzinie hygieny!

Największe zasługi dla teoretycznego szerzenia u nas jarstwa położył bezprzecznie już wyżej cytowany *Moes-Oskragiełło*, spolszczając przed 28 laty książkę *A. v. Seefelda* pod bardzo na owe czasy oryginalnym tytułem: »Jarosz i Jarstwo (wegetaryjanizm). Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środku wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem ODRODZENIA SIĘ RODZAJU LUDZKIEGO«. W tym też czasie założył *Oskragiełło* w *Bojarowie* pod Warszawą *„uzdrowisko"*, które by nazwać można pierwszym polskim »odrodziskiem jarskim«, gdyż głównymi czynnikami leczniczymi tu były: po-

wietrze, woda, światło, ciepło i zimno, pokarm jarski i spoczynek, w umiejętnym do każdego osobnika zastosowaniu«.

Nie mniej także jest godnym uwagi, że *Oskragiełło* w swym »posłowiu« do powyższej pracy na str. 47 tak pisze: »Przekład tej pracy wydaję w celu obznajmienia społeczeństwa polskiego ze sprawą — dla nas mianowicie — pierwszorzędnej doniosłości«. Swą zaś »odezwę do kobiet« *Oskragiełło* kończy następującym śmiałym twierdzeniem: »Jarosz nigdy nie narzeka na jedzenie, gdy tymczasem u mięsożerców zauważamy często niezadowolenie nawet wobec potraw najwyszukańszych. SZCZĘŚCIE i ZADOWOLENIE KOJARZY SIĘ NAJLEPIEJ Z PROSTYMI OBYCZAJAMI, a gdybyście, panie, chciały przekonać się bez uprzedzeń, to znalazłybyście, że przyjem-

ność, wygoda i piękność są najmilszymi rysami życia jarskiego« (str. 46).

Wprost epokową pracą w literaturze regeneracyjnej polskiej nazwać można książkę *Oskragiełły* p. t. »Przyrodzone pokarmy człowieka i wpływ ich na dolę ludzką«, wydaną jeszcze w 1888 r. w Warszawie.*) I, gdy np. *Schiller* swym ziomkom otwarcie prawi: »rzadko kiedy inaczej dochodzimy do PRAWDY, jak przez ostateczność; bo MUSIMY BŁĄD WYCZERPAĆ, ZANIM SPOKOJNA MĄDROŚC STANIE SIĘ DLA NAS CELEM«, to w powyższej swej pracy *Oskragiełło* zdaje się mówić nam zupełnie to

*) Że wpływ pokarmu na usposobienie duchowe człowieka jest wielki, wiedzieli o tym już starodawni Hindusi. W ich świętej księdze *„Bhagavad-Gita“* w *Rozdz. XVII, w. 8* czytamy: „Pokarmami, które zwiększają żywotność, energję, krzepkość, radość, zdrowie i dobry humor, są wszystkie te, które są wy-

samo, choć nieco jaśniej, skoro zaraz na wstępie z radością woła: »Ból zarówno indywidualny, jak społeczny i narodowy jest niezbędnym i jedynym sposobem poprawczym, który ludzi przyprowadza do opamiętania się... To właśnie jest ową bezgraniczną MIŁOŚCIĄ WSZECHPRZYRODY, która tymi karami chce tylko zniewolić człowieka do rozsądku, t. j. do rozmyślania i do poznania PRZYCZYNY swej nędzy, którą tylko znajdzie w wykroczeniu przeciwko przyrodzonym prawom, jakim podlega«. Szkoda, że nie zwrócono u nas na to cenne dzieło *Oskragiełły* należytej uwagi, jakkolwiek

---

borne, słodkie, pożywne i lubiane przez ludzi czystych", a w innym wierszu tegoż rozdziału stoi: „Ludzie gwałtowni pożądają tego wszystkiego, co jest gorzkim, kwaśnym, słonym, gorącym, suchym, ostrym; te pokarmy robią ludzi złymi i chorymi".

dewiza tegoż brzmiała: »KU ZBAWIENIU« i poświęconem ono było: **„kobiecie słowiańskiej, dzierżącej w swym ręku przeważnie dolę lub niedolę plemienia swego“.** Szczególniej jednak jest godnym zaznaczenia, że — podczas gdy u nas *Oskragiełło* bez rezultatu »apostołował« jarstwo, to w »uczonych« Niemczech *dr. Lahmann* głosił swą słynną teorję »jedności wszystkich chorób« i otwarcie wołał, że »żadna choroba nie powstaje wskutek braku chininy, antipyryny, arszeniku, bromu, jodu, rtęci i t. d., lecz wskutek niewypełniania warunków życiowych, niezbędnych do normalnego rozwoju organizmu ludzkiego, a więc: z braku świeżego powietrza, odpowiedniego »jarskiego« pożywienia, należytego pielęgnowania skóry, stosownego ubrania i t. d.«. I, gdy *Dr. Lahmann* dorobił się na »jar-

stwie« miljonowej fortuny, nasz *Oskragiełło* rozgoryczony opuszczał ten świat! „*Nemo propheta in patria sua*“ mawiali starożytni rzymianie i mieli wielką słuszność... Tymczasem faktem jest, że *Oskragiełło* był pierwszym u nas, który miał odwagę twierdzić, że **„jarstwo jest odwieczną prawdziwą religją“**, oraz, że **„naukowe jarstwo jest religją przyszłości“...**

Nie mniej charakterystycznym jest także, że to *Oskragiełło* był tym pierwszym, który zauważył, że »wiele miejsc w Biblji, odnośnie do mięsożerstwa, źle jest przetłumaczonych«... Bo, gdy np. — pisze on — »w 1-szym liście do Koryntów (w. 10.25) *św. Paweł* woła: »Quidquid in macello venditur, edite nihil! propter conscientiam decriminantes! (»Cokolwiek w jatkach sprzedawają, nie jedzcie! liczcie się ze swojem sumieniem!«). To, skoro

jednak postawimy w tym całym zdaniu przecinek po wyrazie *edite*, zamiast przed nim, »potworność już gotowa«, gdyż wtedy wypadnie, że *św. Paweł* głosił: »wszystko, co na targarch mięsnych sprzedają, ma być zjedzone!«. »I takie rzeczy — woła z oburzeniem szłusznym *Oskragiełło* — rozpowszechnia się w miljonowych okazach Biblji!« Niestety, i ta »jarska« krytyka Biblji przeszła u nas bez echa, aż dopiero, skoro pokuszono się o przyswojenie literaturze naszej »coś niecoś« z »Zasad naturalnego leczenia« *dra Lahmanna*, powoli zaczęto się oswajać z następującym wielce oryginalnym orzeczeniem tego słynnego hygienisty: »jedzono i pito lekkomyślnie w tym przekonaniu, że jest wszystko jedno, co się je i pije... **Wegetarjanie nauczyli nas jednak inaczej się na to zapatrywać, bo nie białko jest najważniejszym**

pokarmem, jak to powszechnie utrzymują, lecz sole odżywcze, których najwięcej nam dostarczają owoce, rośliny cebulkowate, jarzyny korzeniowe, sałaty i t. d.“

Prawie jednocześnie z »Przyrodzonymi pokarmami człowieka« wydał *Oskragiełło* pod hasłem »ZDROWIE — TO POTĘGA!«, swą drugą oryginalną pracę p. t. »Jarstwo i wełniarstwo w dziejach słowiańszczyzny« (Warszawa 1888). Poświęcił on ją bardzo słusznie »bratnim narodom plemienia słowiańskiego«, gdyż w niej wykazał niezbicie, że »słowianie od zarania bytu swego hołdowali jarstwu i nosili wełniane ubrania, czemu głównie zawdzięczali swą nadzwyczajną siłę, wzrost olbrzymi, urodę, zdrowie i t. d.« A nadzwyczaj ciekawą jest rzeczą, że właśnie w pracy tej *Oskragiełło* otwarcie poleca **„sport**

nagi“, obecnie tak bardzo rozpowszechniony na Zachodzie Europy, bo oto np. śmiało twierdzi: »żadne okrycie istotnie jest najlepszym okryciem, gdyż przeparu skórnego wcale nie wstrzymuje, a słońce, światło i powietrze w korzystnych a niezbędnych działaniach swych na wszelki ustrój dopuszcza«.

Z **polemicznych** broszur *Oskragiełły,* jakie mu najwięcej narobiły wrogów, zasługują na szczególniejszą uwagę następujące dwie: »Odpowiedź na omowy jarstwa« i »Tajniki medycyny«, w których autor swą »zabijającą« krytyką wykazuje całą bezpodstawność i niedołęstwo medycyny. Głuche milczenie w obozach lekarzy było jednak odpowiedzią na te tak bardzo gorliwie podjęte usiłowania laika do nakłonienia do propagowania jarstwa tych, co są do tego właśnie najwięcej powołani! Oczywiście, za-

szczytny wyjątek stanowi tu zasłużony lekarz *Dr. med. W. Klimaszewski*, który w swej broszurze »Nowy naturalny mój sposób leczenia«, wydanej jeszcze przed 17-stu laty, tak pisał: »Ponieważ mięso łatwo przechodzi w zgniliznę, krew człowieka, jedzącego mięso, bardzo jest skłonną do gnicia i ciało jego daleko łatwiej podlega wszelkim chorobom. Kto więc od wszelkiej choroby chce się uwolnić, kto do późnego wieku świeżość i młodość zachować chce, albo stracone zdrowie odzyskać, to niech porzuci mięso, bo w niem tkwi zgnilizna i śmierć« (str. 15).

Oczywiście, przyswojenie literaturze naszej cennej pracy angielskiej lekarki *Dr. med. Kingsford* p. t. »Naukowe podstawy dyety roślinnej« (za napisanie której otrzymała autorka tytuł »doktora medycyny«!) przyczyniło się najwięcej do

tego, że polscy jarosze zaczęli po mału wychodzić z ukrycia.. W 1904 r. powstaje w Warszawie już »Tow. Jarskie«, które nawet wydało parę cennych broszurek, jak np. »Pobudka do życia jarskiego«, »Dlaczego Hindusi są jaroszami?« i t. p. *Rajmund Jankowski* wydał też potym swą pierwszą broszurkę jarską p. t. »Pójdźmy na łono natury«! *). Wkrótce też wydał »Przewodnik Zdrowia« swe »Rajstwo czyli błogość odżywiania się surowymi roślinami« i w 2-gim wydaniu »Ilustrowany mały kucharz jarski«! Wszystko to jednak nie jest znowu tak zbyt wiele, co uczyniono dotąd w Polsce dla sprawy *odrodzeńczo-wyzwolennej,* skoro się zważy, że jeszcze w 1901 r. powstał w Petersburgu »Jarski związek« i przez 1½

*) W ostatnich czasach wydał on swą drugą broszurkę jarską p. t. „W obronie zakonu bożego“ *(cena 25 kop.).*

roku wychodziło tam czasopismo jarskie p. t »Poseł jarski« (*„Weget. Wiestnik“*). Dziś — ze słowian — rosjanie mają najwięcej rozwinięty »ruch jarski« (tak np. w Kijowie już jest 15 jadłodajni jarskich!), co głównie przypisać należy od 1909 r. wychodzącemu w Kijowie a znakomicie redagowanemu »Przeglądowi jarskiemu« (*„Wegetarjanskoje Obozrjenie“*).

Miejmy jednk nadzieję, że i u nas **sprawa jarska** rozwijać się będzie należycie, a to tymbardziej, że — dzięki życzliwości dla ruchu regeneracyjno-wyzwolennego redakcji »Przewodnika Zdrowia« w Berlinie — jej to staraniem zaczął wychodzić poważny polski miesięcznik etyczny jarski p. t. »JARSKIE ŻYCIE«.

Zaznaczyć też należy, że dla zainteresowania ludu wiejskiego »jarstwem« przyczynił się w ostatnich czasach bardzo krakowski kanonik *ks. W. Pixa* swą broszurką »Nie jedz

mięsa — zostań jaroszem!« Pozyskać zaś idei jarskiej postępowy ogół »inteligencji« polskiej chcieli autorowie oryginalnych obszerniejszych prac krytycznych o jarstwie: *Hornowski* — w »Podstawach szczęścia i rozwoju człowieka« i Jastrzębowski — w »Precz z mięsożerstwem« (wyd. 2-gie str. LII + 576). W 1909 r. powstało T-wo Jaroszów we Lwowie.

Ze strony fachowych lekarzy położył ogromne zasługi *dr. Łuczyński* przez spolszczenie cennej niemieckiej książki *dra med. Bircher-Bennera* p. t. »Podstawy żywienia leczniczego«. Cieszyć też nas winno, że europejskiej sławy uczona rodaczka nasza, *dr. Józefa Jotejkówna,* prof. universytetu w Brukseli, ogłosiła najlepsze dotąd naukowe rozprawy jarskie po francusku p. t. „*Les illusions alimentaires*“ i »L'enfance végétarienne«, w których wykazała, że **trupożerstwo skraca życie.**

Z polskich filozofów współczesnych, to dla idei jarskiej zrobił bardzo dużo *prof. W. Lutosławski*, oświadczając w swej pracy »Rozwój potęgi woli«, że »nabiał, orzechy, owoce — są najodpowiedniejsze dla tych, co chcą rozwinąć wyższe władze ducha«.



Wykaz najważniejszych książek o jarstwie w języku polskim.

M.-Oskragiełło: **Przyrodzone pokarmy człowieka** i wpływ ich na dolę ludzką. Cena z przesyłką: 2,50 M. = 3 kor. = 1,50 rb.

M.-Oskragiełło: **Jarstwo i wełniarstwo w dziejach Słowiańszczyzny;** zawiera udowodnienie, że Słowianie od zarania bytu swego trzymali się obu systemów, i tej okoliczności zawdzięczali nadzwyczajną dawną swą siłę, wzrost olbrzymi, urodę, zdrowie niepospolite wogóle i wszystkie inne zalety. Cena z przes.: 2,50 M. = 3 kor. = 1,50 rb.

M.-Oskragiełło; **Nauka leczenia** jako umiejętność oparta na podstawie przyrodzonej. Cena z przes.: 2 M. = 2,40 kor. = 1,20 rb.

M.-Oskragiełło: **Jarosz i jarstwo.** Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środku wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego. Cena z przes.: 2 M. = 2,40 kor. = 1,20 rb.

M.-Oskragiełło: **Odpowiedź na omowy jarstwa,** którą odparte zostały zarzuty dziennikarstwa polskiego, czynione jarstwu. Cena z przes. 50 fen. = 60 hal. = 30 kop.

Dr. Bircher-Benner: Podstawy żywienia leczniczego, na zasadach energetyki. 2,25 M. — 2,50 kor. — 1 rb. (porto 20 fen., 20 kop.).

Ks. W. Pixa: Nie jedz mięsa — zostań jaroszem! 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

J. Jastrzębowski: **Precz z mięsożerstwem!** Praktyczno wskazówki dla naszych „postępowców" do wyzyskania drożyzny mięsa w celu

duchowego odrodzenia narodu polskiego. Cena I. wyd. zniżona na 1,10 M. — 1,40 kor. — 60 kop. (z przesyłką!). Cena II. wyd. 7,50 M. — 9 kor. — 3,75 rb. (porto 50 fen. — 50 kop.)

Dr. Drzewiecki: **Mięso czy pokarmy roślinne?** 25 fen. — 30 hal. — 10 kop.

Hornowski: **Podstawy szczęścia i rozwoju człowieka.** 1 rb. — 2,25 M. — 2,50 kor.

R. Jankowski: **W obronie zakonu Bożego.** 45 fen. — 55 hal. — 20 kop. (porto 5 fen. — 5 kop.)

Tołstoj. **Pierwszy stopień** czyli wstrzemięźliwość jako pracnota oraz podstawa ludzkiej doskonałości. 75 fen. — 90 hal. — 40 kop.

Dr. med. Kingsford. **Naukowe podstawy dyety roślinnej (jarstwa).** Przekład z angielskiego — Cena 1,50 M. — 1,80 kor.

Jarstwo podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego, wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. Cena 20 fen. — 20 hal. — 10 kop.

Ilustrowany mały kucharz jarski. Wydanie drugie dopełnione, z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop. W ozdobnej oprawie: 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

Rajstwo czyli błogość odżywiania się surowymi roślinami. Z licznemi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Umiarkowanie, wstrzemięźliwość, powściągliwość jako najprostsza droga szczęścia i długiego życia. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Jak odzyskać zdrowie? Według zasad dra Lahmanna oraz doświadczeń dra Tarnawskiego. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

Chleb nasz powszedni. Praktyczne przepisy wyrabiania dobrego chleba. 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

6. **Czem zastąpić napoje alkoholowe?** Spis napojów zdrowotnych oraz najprostsze sposoby przyrządzania niektórych. Z rycinami Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

60. **Opiekanki jarskie.** Wypróbowane nowe przepisy i sposoby przyrządzania smacznych i zdrowych potraw. 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

Grzybki, ich wartość pożywna i sposoby użycia. 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

68. **Jajeczne potrawy.** Praktyczne przepisy na podstawie jarstwa. 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

Potrawy zbożowe, mączne, leguminozy, torty, ciasta, pączki, budynie i t. p. 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

62. **Wychowanie przedrodne** — jako ważny przyczynek do rozwiązania kwestji społecznej, oraz praktyczne sposoby i przepisy w tym kierunku dla rodziców polskich. 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

Pościć — ale jak i poco? 20 fen. = 25 hal. = 10 kop.

51. **Nasze „obyczaje“ weselne** ze stanowiska hygieny. 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Nowa jarska kuchnia ilustrowana znajduje się pod prasą. Cena w przedpłacie wynosi tylko 1,75 M. — 2 kor. — 90 kog.

Uwaga: Powyższe książki nabywać można w każdej lepszej księgarni lub też wprost od Wydawnictwa »Hygieia« (Czarnowski) **Berlin N. 58.**

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.



„Przewodnik Zdrowia“

Miesięcznik
poświęcony pielęgnowaniu
zdrowia i sposobowi życia,
według praw
i wskazówek przyrody,
wydawany przy współudziale wybitnych pisarzy i hygienistów.



Przedpłata
całoroczna wynosi 5,00 M. = 6,00 kor. = 3,00 ruble = 1½ dol. Można zapisywać także na pocztach (w Rzeszy Niem. i w Austrji), ale tam zawsze tylko na pół roku (cena 2,50 M. = 3 kor.).

Zdrowie — to szczęście i potęga!

Przew. Zdrowia, rocznik III (1897) do X (1904). Cena każdego rocznika 2,50 M. — 3 kor. — 1½ rb.

Przew. Zdr. r. 1905, 1906, 1907, 1908 i 1909 po 5 M. — 6 kor. — 3 rb. Roczn. I (1895), II (1896), VI (1900), 1902 są wyczerpane! Zapasowe 13 rocz. **razem** zamówione kosztują tylko 30 M. — 36 kor. aust. — 15 rb

Prosimy zażądać numeru okazoweg

Ekspedycja **„Przewodnika Zdrowia“**
Berlin N. 58, Weissenburg



